

DVE

Deutscher Verband
Ergotherapie

Connie Koesling | Uta Stiegler

Hüftgelenkersatz

Selbstständigkeit
und Sicherheit im Alltag



6. Auflage



Schulz-
Kirchner
Verlag

Connie Koesling | Uta Stiegler
unter Mitarbeit von Doreen Krümming

**Hüftgelenkersatz –
Selbstständigkeit und Sicherheit im Alltag**

Zu den Autorinnen



Connie Koesling †

Jahrgang 1949; war fast 40 Jahre als Ergotherapeutin in überwiegend leitender Stellung tätig. Ihre Spezialgebiete waren die Schienenversorgung, die Hilfsmittelberatung und -versorgung, (präventive) Maßnahmen des Gelenkschutzes (Rheumatologie) und der ergotherapeutischen Rückenschule, zu denen sie zahlreiche Fortbildungsveranstaltungen durchführte.



Uta Stiegler

Jahrgang 1961; Dr. med., niedergelassene Orthopädin und Unfallchirurgin, Rheumatologin und Sportmedizinerin in Berlin, Schwerpunkte Schmerztherapie, Akupunktur, traditionelle chinesische Medizin, Naturheilkunde und konservative Therapien bei orthopädischen Erkrankungen; langjährige Erfahrung in operativer und postoperativer Arthrosetherapie.



Doreen Krümmeling

Jahrgang 1976; Ergotherapeutin seit 1998, langjährige Erfahrungen in der orthopädisch-traumatologischen Rehabilitation in Leitungsfunktion. 2005–2020 Lehrtätigkeit an einer Schule für Ergotherapie mit Schwerpunkt motorisch-funktionelle/adaptive Behandlungsverfahren und zuletzt stellvertretende Schulleiterin; 2014 Abschluss Diplom-Medizinpädagogik an der Charité Berlin; seit 2020 Lehrtätigkeit an einem Oberstufenzentrum; Lehramt für die beruflichen Fächer Gesundheit und Sozialpädagogik.

Connie Koesling | Uta Stiegler
unter Mitarbeit von Doreen Krümming

Hüftgelenkersatz – Selbstständigkeit und Sicherheit im Alltag



Schulz-
Kirchner
Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besuchen Sie uns im Internet: www.schulz-kirchner.de

6., überarb. Auflage 2024
5., überarb. Auflage 2014
4., überarb. Auflage 2010
3., überarb. Auflage 2007
2. Auflage 2003
1. Auflage 2002
ISBN 978-3-8248-1015-4
e-ISBN: 978-3-8248-0951-6

Alle Rechte vorbehalten
© Schulz-Kirchner Verlag GmbH, Idstein 2024
Mollweg 2, D-65510 Idstein
Vertretungsberechtigte Geschäftsführer:
Dr. Ullrich Schulz-Kirchner, Martina Schulz-Kirchner
Bildnachweise:
Titelfoto: Alterfalter fotolia.com
Fotos auf den Seiten 11 und 13: mit freundlicher Genehmigung der Firma ESKA Implants GmbH & Co., Lübeck
Foto auf Seite 31 (Rollator): mit freundlicher Genehmigung von Barbara Schirmer
Zeichnungen: Stephanie Pieri
Weitere Abbildungen: Archiv der Autorinnen
Druck und Bindung: medienHaus Plump GmbH, Rolandsecker Weg 33, 53619 Rheinbreitbach
Printed in Germany

Die Informationen in diesem Werk sind von den Verfasserinnen und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Verfasserinnen bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes (§ 53 UrhG) ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar (§ 106 ff UrhG). Das gilt insbesondere für die Verbreitung, Vervielfältigungen, Übersetzungen, Verwendung von Abbildungen und Tabellen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung oder Verarbeitung in elektronischen Systemen. Eine Nutzung über den privaten Gebrauch hinaus ist grundsätzlich kostenpflichtig. Anfrage über: info@schulz-kirchner.de

Inhalt

Geleitwort	7
Vorwort	9
I Einleitung	10
II Das künstliche Gelenk	11
III Die Operation und ihre Risiken	14
IV Indikationen für die Operation – warum ist das nötig?	17
1 Untersuchungen	17
2 Ursache Arthrose	18
V Vorbereitung auf die Operation	20
1 Eigenblut	20
2 Muskeltraining	20
3 Gewichtsabnahme	21
4 Psychische Vorbereitung und Einstellung zur OP	21
5 Was muss ich zur stationären Aufnahme mitbringen?	22
6 Utensilien und Hilfsmittel	22
7 Last, but not least	22
VI Alternativen zur Operation	23
1 Physikalische Therapie	23
2 Bewegungstherapie, Physiotherapie	23
3 Diätetik	24
4 Medikamentöse Therapie	24
5 Spritzen in das Gelenk	25
6 Knorpelzelltransplantation	25
VII Verhalten nach der Operation	26
1 Gefahren und Risiken	26
2 Überblick: Die Zeit der Rehabilitation	27
a) Rehabilitation	27
b) Bett/Schlafstellung	27
c) Geschlechtsverkehr	28
d) Sitzen	28

e) Toilette28
f) Baden/Duschen28
g) Laufen/Gehen28
h) Auto fahren.28
3 Therapie nach der Operation29
a) Physiotherapie.29
b) Ergotherapie32
c) Physikalische Therapie33
d) Wassertherapie33
e) Reflextherapien33
f) Medikamente33
VIII Selbstständigkeit im Alltag34
1 Einleitung34
2 Grundregeln für alle Bewegungs- und Handlungsabläufe34
3 Alltagsbewältigung38
a) Liegen/Schlafen im Bett38
b) Sexuelle Betätigung.40
c) Aufstehen aus dem Bett, Einsteigen in das Bett41
d) Sitzen auf der Bettkante, auf dem Stuhl, auf der Toilette42
e) Bücken46
f) Tragen47
g) Körperpflege48
h) An- und Auskleiden53
i) Auto fahren, Ein-/Aussteigen58
j) Verhalten in öffentlichen Verkehrsmitteln59
k) Treppen steigen60
l) Haushalts- und Gartenarbeiten61
m) Sportarten62
IX Sturzprophylaxe (Doreen Krümming)66
Verringern Sie Ihr Sturzrisiko!67
X Glossar69
XI Anhang70
1 Hilfsmittel in der Übersicht70
2 Wichtige Adressen zu Hilfsmittelherstellern/ Hilfsmittelfirmen im Überblick75
3 Anleitung zur Benutzung eines Strumpfanziehers76
4 Anleitung zur Benutzung einer Anziehhilfe für Kompressionsstrümpfe78